



Bio-Hähnchen mit Feta und Olivencreme

dazu bunter Salat mit Kürbiskernen



30-40min



3-4 Personen

Entspannte mediterrane Stimmung kommt in deiner Küche auf, wenn du dein Bio-Hähnchenfilet mit einer aromatischen Olivencreme verwöhnst. Für die herzhafte Paste werden Oliven, Tomaten, Knoblauch und Kräuter ganz einfach püriert. Danach geht es unter weiche Fetadaunen gebettet in den Ofen, bis die Käsedecke auf köstliche Weise zu schmelzen beginnt. Dazu schmeckt ein Feldsalat mit gewürzten Kürbiskernen!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 50g Kürbiskerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung³
- 100g Feta¹
- 2 Bund Radieschen
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf²
- 1½ TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer keinen Stabmixer hat, kann die Zutaten für die Olivencreme auch fein schneiden.

Allergene

Milch (1), Senf (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 14.1g, Eiweiß 39.3g



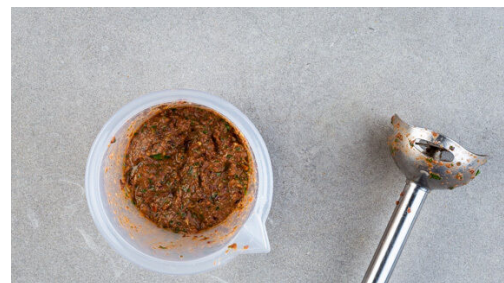
1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren.



4. Fleisch überbacken

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Olivencreme** auf das **Fleisch** streichen und den **Feta** mit den Fingern darüber zerkrümeln. Im Ofen 5-7Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



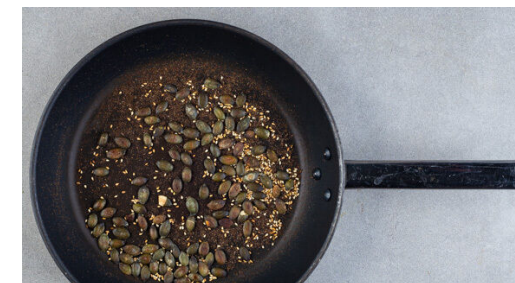
2. Olivencreme zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. **1 Tomate** vierteln. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Oliven**, den **Knoblauch** und **2 Tomatenviertel** mit der **Petersilie**, dem **Oregano**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



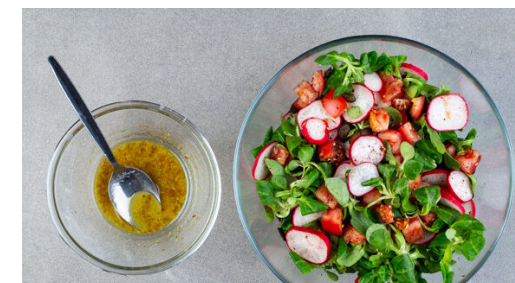
5. Salat zubereiten

Die **Radieschen** in dünne Scheiben, die **übrigen Tomaten** in Würfel schneiden. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Radieschen** mit den **Tomaten**, der **Petersilie**, dem **Feldsalat** und den **gewürzten Kürbiskernen** zu einem **Salat** vermengen.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Die **Gewürzmischung** während der letzten ca. 20Sek. mitrösten. Die **gewürzten Kürbiskerne** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



6. Dressing verrühren

2EL Olivenöl, 2EL Essig, **1EL Senf** und 1½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz abschmecken und mit dem **Salat** vermengen. Das **überbackene Fleisch** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und servieren.